دفتر تحضير

التربية الرياضية

المرحلة الإبتدائية

[الصف الاول الابتدائى]

الفصل الدراسى الاول

إعداد

.....

معلـــــم التربيـــــة الرياضـــــية

SbC 031 000 865

دفتر تحضير الصف الاول الابتدائى

الفصل الدراسى الاول

إعداد

محمد مصطفى حمدى غلوش

معلم التربية الرياضية

إدارة الرياض التعليمية & محافظة كفر الشيخ

https://www.facebook.com/mawso3aegypt

إدارة ..... التعليمية
مدرسة .....
توجيه التربية الرياضية

النشاط الرياضي
العام الدراسي ٢٠ \ ٢٠

محضر فتح دفتر

إنه فى يوم ..... الموافق ..... \ ..... \ ..... م تم فتح دفتر تحضير مادة التربية الرياضية بحضور كلا من

الإسم	الوظيفة	التوقيع
١.		
٢.		
٣.		

وقد تم ترقيم الدفتر من رقم ( ) إلى رقم ( ) وتم ختمه كاملا بختم المدرسة .

معلم التربية الرياضية
أ . .....

مدير المدرسة
أ . .....

إدارة ..... التعليمية
مدرسة .....
توجيه التربية الرياضية

النشاط الرياضي
العام الدراسي ٢٠ \ ٢٠

جدول الحصص

الفترة	الأولى		الثانية			الثالثة		الرابعة	
الحصة	الاولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة	السادسة	السابعة	الثامنة
السبت								
الاحد								
الاثنين								
الثلاثاء								
الاربعاء								
الخميس								

مواعيد الحصص

الحصة	الفترة	من		الى		المدة
التابور						
الاولى	الأولى					
الثانيه						
الثالثه	الثانية					
الرابعه						
الفسحه						
الخامسه	الثالثة					
السادسه						
السابعه	الرابعة					
الثامنة						

معلم التربية الرياضية
أ . . . . . .

مدير المدرسة
أ . . . . . .

إدارة ..... التعليمية
مدرسة .....
توجيه التربية الرياضية

النشاط الرياضي
العام الدراسي ٢٠ \ ٢٠

بيانات معلم التربية الرياضية

اسم المعلم				صورة المعلم
العنوان				
الرقم القومى		كود المعلم		
تاريخ الميلاد		تليفون		
الحاله الاجتماعية		عدد الابناء		
الوظيفة				
المؤهل		التقدير		
الجامعه				
الدورات التى حصل عليها				

إدارة ..... التعليمية
مدرسة .....
توجيه التربية الرياضية

النشاط الرياضي
العام الدراسي ٢٠ \ ٢٠

إحصائية بعدد طلاب التربية الرياضية

الصف الدراسى	عدد الفصول	عدد التلاميذ	عدد الحصص	ملاحظات
الاول الابتدائى				
الثانى الابتدائى				
الثالث الابتدائى				
الإجمالى				

إحصائية بعدد ملاعب وأجهزة التربية الرياضية

الملاعب الرياضية					
م	الملعب	قانوني	غير قانوني	مشترك	الملاحظات
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					

أدوات وعهدة التربيه الرياضية					
م	الصنف	العدد	صالحه	غير صالحه	ملاحظات
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					

الأهـــــداف العامـــــة للأنشـــــطة الرياضـــــية

١. أن يكون لدى التلميذ مهارات عمليه تسهم في تنميتها جميع مجالات الفنون و الأنشطه التربويه .
٢. أن يستثمر التلميذ المهارات في تنميه هوايات تناسبه لشغل وقت فراغه بما يسهم في مساعدته على المتعه والبهجه والمرح والبعد عن الإنحرافات في المستقبل .
٣. أن يستثمر التلميذ المهارات التى يكتسبها من المجالات والأنشطه في أعماله ويوظفها في القيام بأعمال بسيطه لازمه في حياتنا اليوميه .
٤. أن يمارس التلميذ نشاطا رياضيا سويا من خلال العمل الجماعى ويتحمل مسئوليه الدور الذى اختاره .
٥. أن يكتسب التلميذ العديد من القيم الأخلاقيه الإيجابيه .

الأهداف العامة للأنشطة الرياضية في المرحلة الابتدائية

تمشيا مع الفلسفه العامه لتطوير التعليم تحقيقا لتكامل العمليه التربويه . تهدف التربيه الرياضيه المدرسيه للمرحله الإبتدائيه إلى :

١. تنميه الإتجاهات ناحيه ممارسه الأنشطه الرياضيه .
٢. رفع المستوى البدنى للتلاميذ .
٣. تعريف ببعض المهارات الأساسيه لبعض الألعاب الرياضيه .

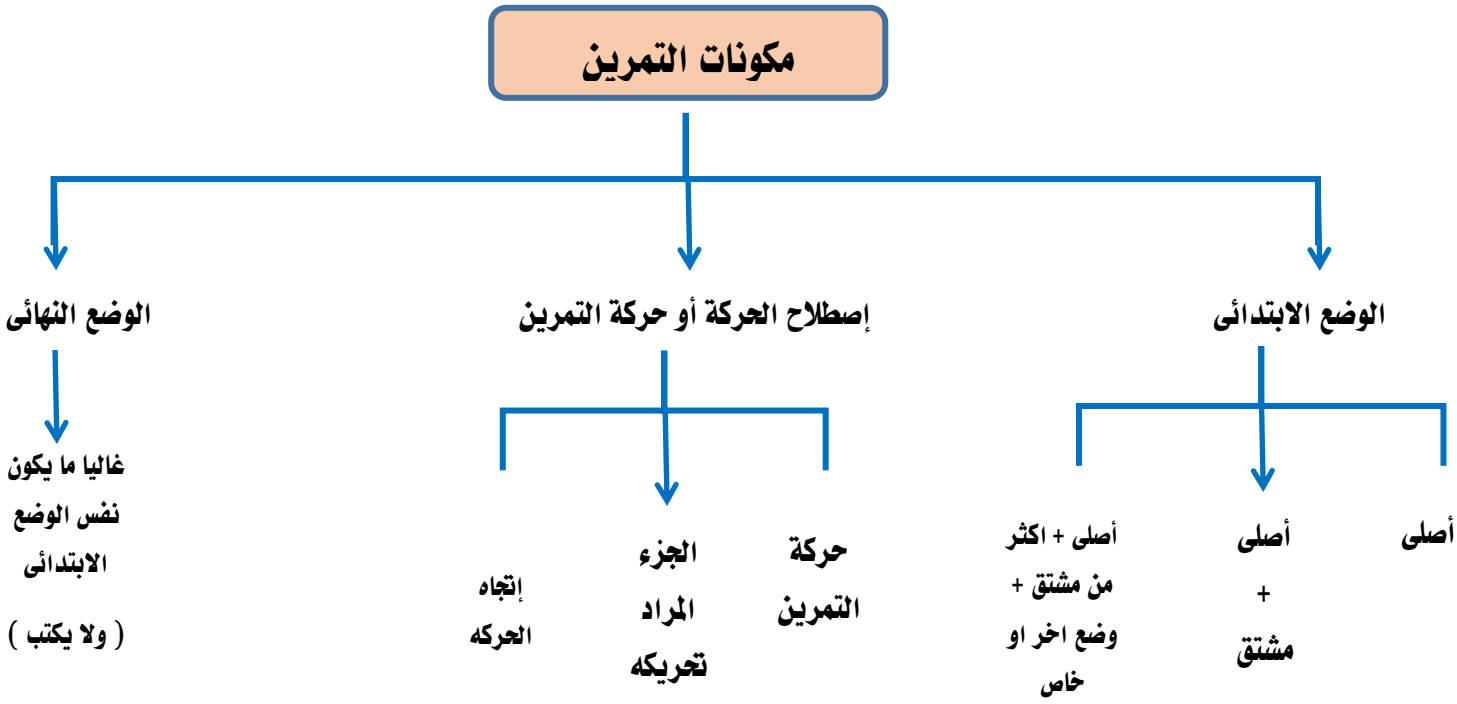
كما تشهد المرحله المقبله اهتماما متزايد بالتربيه الرياضيه المدرسيه لأنها الجزء المكمل للتربيه المتكامله للتلميذ ، زمن خلال الممارسه الفعليه لأهداف التربيه الرياضيه حيثتكمل الأهميه فيما يلى :-

- غرس العادات الصحيه والقواميه السليمه للوقايه من العادات الخاطئه .
- تنميه الصفات البدينه والمهارات الطبيعيه لتحقيق مستوى اللياقه البدنيه العمه .
- اكتساب التوافق الأولى للمهارات الحركيه .
- اكتساب القدرات الفرديه الخاصه وتوجيهها ورعايه المتمزين .
- إشباع الميول و الأحتياطات في إطار من التوجيه السيلم .
- تنميه الثقافه الرياضيه واحساس بالمجال الحركى من خلال الممارسه الفعليه للنشطات .
- الأهتمام بالروح الرياضيه من خلال الممارسه السليمه للأنشطه الرياضيه .
- الإهتمام بالجانب الترويحى من خلال الدرس والأنشطه المكمله له .
- اكساب اللوك الإجتماعىوالقيم الخلقيه مثل الثقه بالنفس وتحمل المسؤليه والتعاون والروح الرياضيه .
- رعايه التلاميذ ذو القدرات الخاصه وذوى الإحتياجات الخاصه (المعوقين)

ومن خلال تلك الأهداف السابقه يكتسب التلميذ الجوانب المعرفيه التى تنمى الجوانب المهاريه في ظل الأهداف الوجدانيه ، وكل يحقق الغايه المطلوبه لصالح التلميذ والمجتمع

طريقة كتابة التمرينات

طريقة كتابة التمرينات الفردية بدون ادوات :



❖ **ويتبين من الشكل السابق أن التمرين يتكون من ثلاثة أجزاء رئيسية وهى :**

١. **الوضع الابتدائى :** هو الوضع الذى يبدأ منه حركة او حركات التمرين .

٢. **اصطلاح حركة التمرين :** هو الجزء الرئيسى الذى يتكون منه التمرين والمعبر عن حركة التمرين .

٣. **الوضع النهائى :** هو الوضع الذى يتخذه الجسم عقب الانتهاء من اداء حركة التمرين .

أولا كتابة الوضع الابتدائى :

يعرف الوضع الابتدائى بأنه "الشكل الذى يتخذه الجسم قبل أداء حركة من الحركات وتبدأ من التمرين .. ويكتب بين قوسين كبيرين (.....) وهو إما ان يكون :

أ. وضع أصلى (أساسى) فقط مثل : (وقوف _ جلوس _ رقود _ تعلق _ انبطاح _ جثو)

ب. وضع مشتق من الوضع الاصلى (الاساسى) مثل : (إنحناء _ اقعاء _ جلوس طويل)

ج. وضع اصلى + مشتق مثل : (وقوف + انثناء) (جلوس . الذراعان عاليا) (جثو . لمس الرقبة)

د. وضع أساسى + أكثر من وضع مشتق ويكتب فى هذه الحالة كما يلى : (الوضع الأصلى . الوضع المشتق للرجلين . الوضع المشتق للذاعين . المشتق للجذع) : (وقوف . فتحا . الذراعين جانبا .ميل)

ه. اوضاع لها تسميتها الخاصه مثل : (وقوف على أربع) – (جثو افقى) – (جلوس الركوب)

ثانيا : كتابة حركة أو حركات التمرين :

تكتب حركة او حركات التمرين بعد الوضع الابتدائى مباشرة وهى صلب التمرين إذ ان النشاط الحركى الذى يقوم به الجسم يتكون اما من حركة واحده (لمجموعه عضلية واحدة) او عده حركات (لمجموعه عضليه مختلفه)

مكونات اصطلاح حركة أو حركات التمرين :

يتكون اصطلاح حركة أو حركات التمرين من ثلاثة اجزاء بالترتيب الاتى :

أ. **حركة التمرين :** مثل (رفع – خفض – ثنى – مد – ميل – لف – مرجحه – دوران – تقوس – تحريك ..)

ب. **الجزء المراد تحريكه :** وهو اى جزء من اجزاء الجسم يتحرك لاداء التمرين مثل (الذراعين – الجذع – الرجلين – الراس ... الخ

ج. **اتجاه الحركة :** هو الاتجاه الذى يسلكه العضو او الجزء المراد تحركيه مثل " اماما – جانبا – خلفا – اماما عاليا – مائلا اسفل ... الخ

ثالثا : كتابة الوضع النهائى :

الوضع النهائى هو الوضع الذى ينتهى فيه التمرين وعاده لايكتب هذا الوضع لانه نفس الوضع الابتدائى الذى بدأ منه التمرين الا اذا كان وضعا مختفا وابتدائيا لتمرين آخر .

<table>
<tr><th colspan="4">أمثلة لكيفية كتابة التمرين ومكوناته</th><th>رسم توضيحى</th></tr>
<tr><td colspan="4">مثال(١) : (وقوف) رفع الذراعين أماماً .</td><td rowspan="6"> </td></tr>
<tr><td colspan="2">(وقوف)</td><td colspan="2">الوضع الابتدائى الاصلى او الاساسى</td></tr>
<tr><td>رفع</td><td>حركة التمرين</td><td rowspan="3">إصطلاح التمرين</td></tr>
<tr><td>الذراعين</td><td>الجزء المراد تحريكه</td></tr>
<tr><td>أماماً</td><td>إتجاه الحركة</td></tr>
<tr><td colspan="4">الوضع النهائى لا يكتب لانه نفس الوضع الابتدائى</td></tr>
<tr><td colspan="4">مثال (٢) : (وقوف . الذراعين اماما) ثنى الركبتين كاملاً</td><td rowspan="6"> </td></tr>
<tr><td colspan="2">(وقوف . الذراعين اماما)</td><td colspan="2">الوضع الابتدائى الاصلى + مشتق</td></tr>
<tr><td>ثنى</td><td>حركة التمرين</td><td rowspan="3">إصطلاح التمرين</td></tr>
<tr><td>الركبتين</td><td>الجزء المراد تحريكه</td></tr>
<tr><td>كاملاً</td><td>إتجاه الحركة</td></tr>
<tr><td colspan="4">الوضع النهائى لا يكتب لانه نفس الوضع الابتدائى</td></tr>
</table>

تحضير

الصـــف الأول الإبتـــدائى

الفصل الدراسى الاول

توزيع منهج مادة التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية للصف الاول الابتدائى

للعام الدراسى -

الشهر	اسم الوحده	الاسبوع	المحتوى	النشاط
أكتوبر	من أكتوبر	الاول	الدرس الاول : أحب وطنى	النشاط التمهيدى : (لعبة الاحبال المسحورة) النشاط الاول :طيران الفراش النشاط الثانى : لعبة سجل هدفا النشاط الثالث : قصة الجندى الشجاع النشاط الختامى :لعبة السمك والشبكه
		الثانى	الدرس الثانى :	النشاط التمهيدى : لعبة الاسد في المضمار النشاط الاول :لعبة الوثب على الهدف النشاط الثانى : مشكله حركيه النشاط الثالث : قصة رحلة الى الريف النشاط الختامى :لعبة طيران العصافير
		الثالث	الدرس الثالث :	النشاط التمهيدى : احماء بالبراشوت النشاط الاول :الغابة الكثيفة النشاط الثانى : اللعب بالاطارات النشاط الثالث : قصة زيارة المدن النشاط الختامى :لعبة كرة القائد
		الرابع	الدرس الرابع :	النشاط التمهيدى : لعبة سلم واستلم النشاط الاول :اهداف هندسية النشاط الثانى : حركات ايقاعية متنوعة النشاط الثالث : قصة رحلة الى الشاطئ النشاط الختامى :لعبة اتبع الدليل
نوفمبر		الخامس	الدرس الخامس :	النشاط التمهيدى : لعبة تسليم الكرة النشاط الاول :لعبة الكرة بدلا من الماء النشاط الثانى : دائرة الكرة النشاط الثالث : تمرينات تمثيلية النشاط الختامى :لعبة كرة النهاية
		السادس	الدرس السادس :	النشاط التمهيدى : تجهيزات الملعب النشاط الاول :الاتزان – الزحلقة – الوثب – الحجل النشاط الثانى : العاب الكرة النشاط الثالث : اللعب بالادوات النشاط الختامى :لعبة الفيل يطير

تابع توزيع منهج مادة التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية للصف الاول الابتدائى

للعام الدراسى -

الشهر	اسم الوحده	الاسبوع	المحتوى	النشاط
ديسمبر	العاب من حولى	الاول	الدرس الاول : هيا نلعب	النشاط التمهيدى : احماء حر النشاط الاول : العاب الركن النشاط الثانى : البالون الحائر النشاط الثالث : الثعلب فات النشاط الختامى :تمرينات تهدئة
		الثانى	الدرس الثانى : الاصدقاء	النشاط التمهيدى : احماء حر النشاط الاول :نزهة الاصدقاء النشاط الثانى : حيوانات وطيور فى بيئتى النشاط الثالث : نظافة بيئتى النشاط الختامى :تمرينات تهدئة واسترخاء
		الثالث	الدرس الثالث : العب واتعلم	النشاط التمهيدى : احماء حر النشاط الاول :التصويب على المرمى النشاط الثانى : اشارات المرور النشاط الثالث : ابحث بالحركة النشاط الختامى :تمرينات تهدئة واسترخاء
		الرابع	الدرس الرابع : اللعب مع الموسيقى	النشاط التمهيدى : احماء حر النشاط الاول :الصحون الطائرة النشاط الثانى : العب مع الاطواق النشاط الثالث : بينى فى المدرسة النشاط الختامى :تمرينات تهدئة واسترخاء
يناير		الخامس	الدرس الخامس : انشطة حرة	النشاط التمهيدى : احماء حر النشاط الاول :بطوطه النشيطه النشاط الثانى : لعبة الثعلب والكتاكيت النشاط الثالث : قصة وينى واصدقائه النشاط الختامى :تمرينات تهدئة واسترخاء
		السادس	الدرس السادس : نحن المتميزون	النشاط التمهيدى : احماء حر النشاط الاول :اللعب مع الاطواق النشاط الثانى : قطار الارقام النشاط الثالث : حديقة الحيوان النشاط الختامى :تمرينات تهدئة واسترخاء

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الاول الابتدائى	الاسبوع	الاول	المحور	من أكون
إسم الدرس	أحب وطنى				

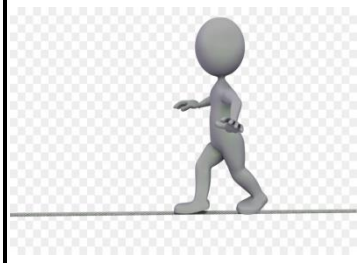
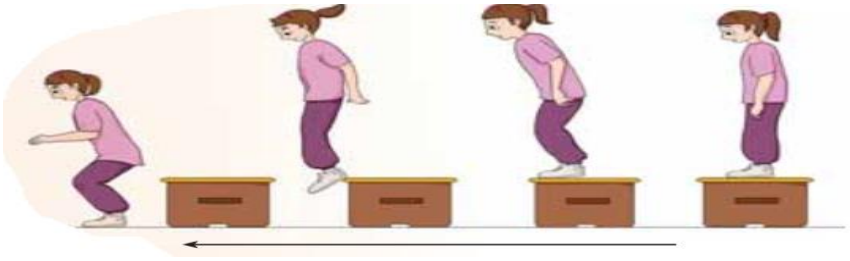
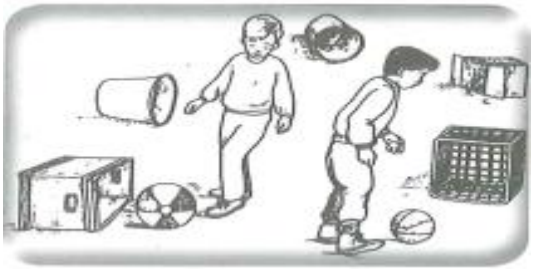
نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى مهاارات حركية مختلف فى الفراغ العام وفى اتجاهات مختلفة من الثبات والحركة بادوات وبدون ادوات
٢	يؤدى حركات توافقية تربط بين (العين واليد والقدم) من خلال انشطة حركية مختلفة
٣	يستخدم أجزاء جسمه فى جوانب حركية متنوعة - يتقبل ذاته والاخرين من حوله - يشارك فى اعمال النظافة للمدرسة

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	صناديق - مجسمات صغيره - مراتب اسفنجيه - اقلام - اوراق
	الاحماء	**لعبة الاحبال المسحورة :** وضع حبل على الارض - يتخيل التلاميذ ارتفاعهم عن مستوى الارض اثناء توازنهم على الحبل - تغير الاتجاهات بالمشى الى الامام والى الخلف والى الجانب - تكوين دوائر او مربعات او مثلثات بحبالهم الخاصه - تكوين احرف من اسمائهم او ارقام بالحبال ثم يسيرون عليها	
الجزء الرئيسى (٥٠ ق)	النشاط الاول	**طيران الفراش :** تقسيم التلاميذ الى مجموعات صغيره - وزع صناديق ومجسمات فى الملعب - وضع اسهم على السجاد لتحديد الدوران ولاى مسافة (دورة كامله - نصف دورة - ربع دوره) – الوثب من على المجسمات والدوران والهبوط على الاقدام	
	النشاط الثانى	**لعبة سجل هدفا :** وزع الصناديق الى محطات مع تزين الصناديق والسلال قدر الامكان - اطلب من التلاميذ ركل الكرة فى كل هدف مع التركيز فى السيطرة على الكرة - اطلب من التلاميذ الاكثر مهارة استخدام القدم غير المعتاده فى الركل لمزيد من التحدى .	
	النشاط الثالث	**قصه الجندى الشجاع :** انتشار التلاميذ فى فناء المدرسة مع اداء الحركات التاليه : الجندى يستيقظ من النوم مبكرا (رقود) رفع الجذع اماما ثم مد الركبتين كاملا للوقوف - الجندى يغسل وجهه (وقوف فتحا) ثنى الجذع اماما اسفل ثم رفع اليدين امام الوجه – الجندى فى مكان التدريب (وقوف) المشى امامًا مع تحريك الذراعين اماما خلفا بالتبادل - الدبابه تتحرك للامام (جلوس على اربع) الدحرجة الامامية على الارض	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس	الاخـــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق) — الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق) — النشاط الاول	
النشاط الثانى	
النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ ق)	

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الاول الابتدائى	الاسبوع	الثانى	المحور	من أكون
إسم الدرس	أنا مجتهد				

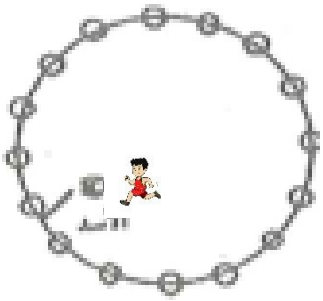
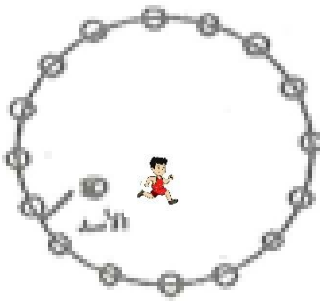
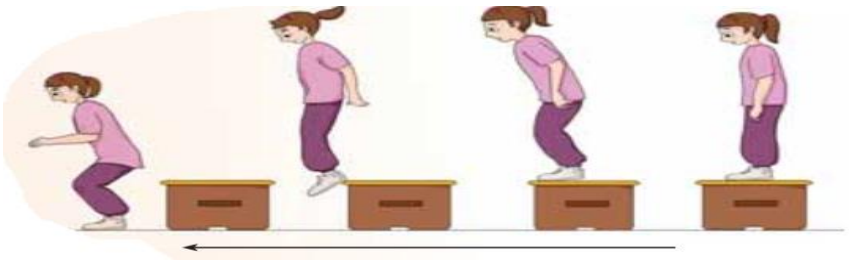
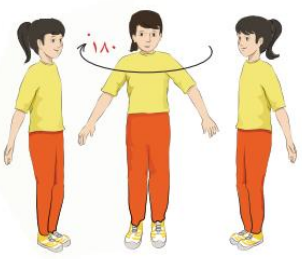
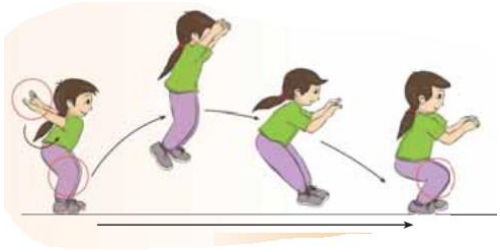
نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات توافقية تربط بين العين واليد والقدم من خلال انشطه حركية مختلفة
٢	يؤدى تمرينات فنيه ايقاعية بسيطه بمصاحبة الموسيقى - يمارس عادات صحيه سليمه كاسلوب حياة
٣	يتعرف قيمة النشاط البدنى من اجل صحه ووظائف أجهزة الجسم - يؤدى انشطه حركية متنوعة تعبر عن احدى المهن

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	صناديق مجسمة صغيرة بارتفاعات مختلفة - مراتب اسفنجيه - صفارة
	الاحماء	**لعبة الاسد فى المضمار :** يقسم الصف الى فريقين وكل فريق يقف حول دائرة مع تشابك الايدى – اختيار احد التلاميذ ليكون الاسد ويقف داخل دائرة الفريق الاخر - عند اشارة المعلم يحاول اسد كل فريق الخروج من الدائرة ومن تحت الايدى المتشابكه - لا يسمح بالخروج من فوق الايدى او دفعها – الفريق الفائز الذى يخرج الاسد من دائرة الفريق الاخر اولا	
الجزء الرئيسى (٥٠ ق)	النشاط الاول	**لعبة الوثب على الهدف :** قسم التلاميذ الى مجموعات صغيرة - وزع الصناديق فى الملعب – وضع المراتب الاسفنجيه ملاصقه لمجسمات الوثب – يقوم التلاميذ بالوثب من فوق الصناديق الى فوق المراتب الاسفنجيه على ان يكون الهبوط على القدمين – ثنى الركبتين أثناء الهبوط	
	النشاط الثانى	**مشكله حركيه :** اطلب من التلاميذ الاجابه على الاسئلة الحركية التى تطرحها عليهم : هل تستطيع التحرك فى اتجاهات مختلفة (اماما – للجنب – للخلف - فى اتجاه مائل - لليمين – لاعلى - لاسفل - هل تستطيع التحرك مع مجموعة - هلى تستطيع التحرك باستخدام اداة (كرسى - كرة - عصى) للمين – لليسار – لاعلى – لاسفل - التحرك على الاداة - الحجل عاليا - الحجل منخفضا	
	النشاط الثالث	**قصة رحلة الى الريف :** يقوم التلاميذ بتنفيذ الحركات التاليه للتعايش مع حياة الفلاح فى الجو الريفى - ذهب الفلاح لركوب السيارة (وقوف) الجرى فى المكان - السيارة بدأت تتحرك (وقوف الذراعان اماما لمسك عجلة القيادة) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين عاليا مع سراع الخطى بالتدريج مع تغير الاتجاه يميا ويسارا وخلفا - النزول من السيارة (وقوف) الوثب للهبوط من ارتفاع - الذهاب للحقل واستعداد الفلاح للعمل (وقوف) الجرى فى اى مكان فى الملعب وعند سماع الصفارة الوقوف فى دائرة .	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس	الاخـــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق) — الاحماء	 
الجزء الرئيسي (٥٠ ق) — النشاط الاول	
النشاط الثانى	
النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ ق)	

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الاول الابتدائى	الاسبوع	الثالث	المحور	من أكون
إسم الدرس	أنا نظيف				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يكشف قدراته الحركية الانتقاليه وغير الانتقاليه خلال اداء النشاط الحركى
٢	يتناول الغذاء والشراب المناسب من اجل صحة وجسم سليم - يكتسب بعض عناصر اللياقة البدنية
٣	يؤدى ألعاب متنوعة عن النظافة الشخصية و تناول الطعام - يتقبل ذاته والاخرين من حوله

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	براشوت ملون - صناديق - اطارات سيارات ملونه ومختلفة الاحجام - مراتب
	الاحماء	**احماء حر بالبراشوت :** مسك البراشوت باليد اليمنى التحرك بالمشى - الجرى للامام التبديل باليد اليرى - مسك البراشوت بكلتا اليدين التحرك بالتبادل للجانبين بالمشى-والجرى - رفع البراشوت عاليا والدخول بداخله والرجوع خلفا قبل نزوله على التلاميذ – وضع ادوات النظافة الشخصية اعلى البراشوت ومحاولة التقاط اكبر عدد منها	
الجزء الرئيسى (٥٠ ق)	النشاط الاول	**الغابة الكثيفة:** صمم عدد كبير من عوائق التسلق (كالغابة) – قم بتشكيل وتنويع اشكال العوائق لتسمح بايجاد متغيرات مختلفة متنوعة فى التلسق فمنها التسلق لاعلى ومنها تحت واسفل يجد التلاميذ سهولة فى تخطى العوائق اذا ما رتبت فى شكل دائرى – تاكد من ان كل العوائق ثابته وصلبه	
	النشاط الثانى	**نماذج تدريبات باستخدام اطارات السيارات (اللعب بالاطارات) :** المشى الجانبى - المشى اماما : قفزة الارنب - المشى-على اربع - الوثب فتحا - الجرى الزجزاجى - المشى اماما ع غلق العينين - تسلق الاطارات - تقوية عضلات البطن - الوثب من فوق اطارات ، الوثب على الاطارات ، الوثب بالقدمين معا	
	النشاط الثالث	**قصة زيارة المدن :** انشر ووزع الاطواق بالملعب - درب التلاميذ على مهارة الحجل - يقوم التلاميذ بالوثب خارج الطوق والاستمرا فى تنفيذ ذلك حتى الانتهاء من كافة الاطواق (تسمى الاطواق باسماء المدن) تكرار الاداء ببطء تجنبا للانزلاق - تطبيق ذلك على دوائر مرسومه على الارض	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

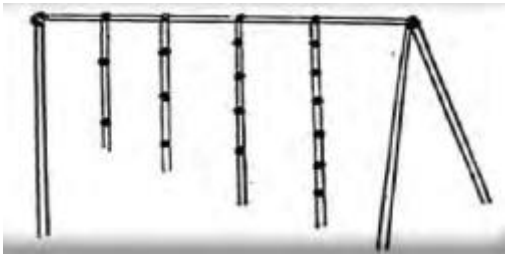
أجزاء الدرس	الاخـــــــــــــــراج

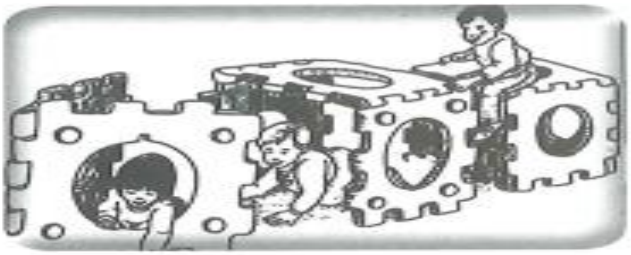
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)

الاحماء

الجزء الرئيسي (٥٠ ق)

النشاط الاول





النشاط الثانى

القفز فتحًا على الإطار

الوثب فتحًا على الإطار

قفزة الأرنب على الإطارات

المشى على أربع على الإطارات

النشاط الثالث

الجزء الختامى (٢٠ ق)

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الاول الابتدائى	الاسبوع	الرابع	المحور	من أكون
إسم الدرس	أنا نشيط				

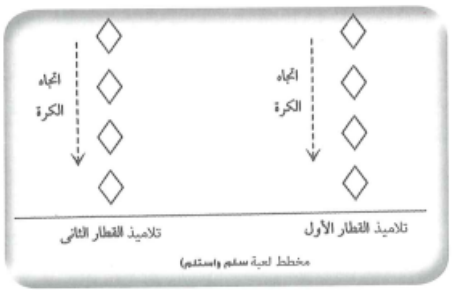
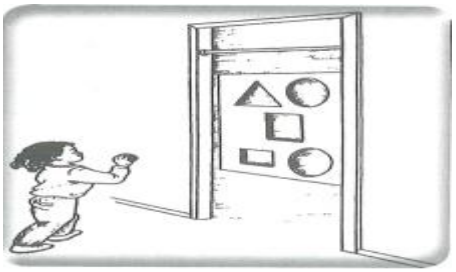
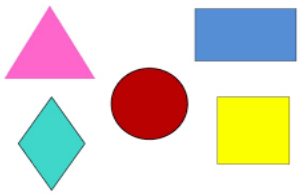
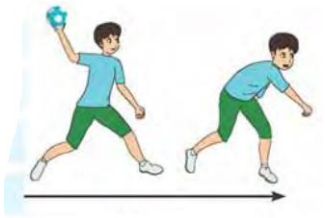
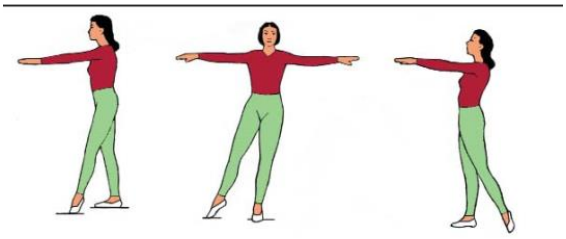
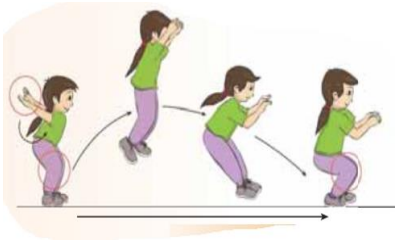
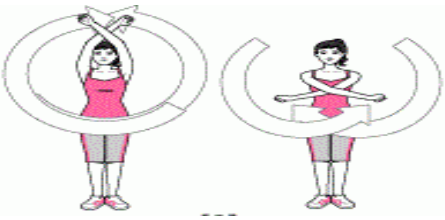
نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى مهارات حركية مختلفة فى الفراغ الشخصى والفراغ العام فة اتجاهات مختلفة من الثبات والحركة بادوات وبدون
٢	يؤدى المهارات الحركية الاساسية من اثناء ممارسة النشاط الحركى – يمارس عادات قوامية سليمة
٣	يقدر اوجه التشابه والاختلاف بينه وبين اقرانه - يؤدى بعض الحركات التعبيرية على الاغانى والاناشيد الوطنيه

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	كرات ملونه – هدف معلق على اشكال مربعات ومثلثات - اكياس حبوب - اطواق - قفازات - الايشاريات
	الاحماء	**لعبة سلم واستلم :** يقف التلاميذ فى قطارين متساويين فتحا اى تكون الرجلين مفتوحه باتساع الحوض ومع التلميذ الاول كرة - عند الاشارة يرفع التلاميذ الذراعين عاليا – عند الاشارة الثانية يبدأ تسليم الكرة للزميل التالى عن طريق ميل الجذع خلفا مع فرد الذراعين والرجلين – القطار الذى ينتهى اولا يكون هو الفائز	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**اهداف هندسية :** وقوف التلاميذ كل منهم مع زميله – اطلب منهم رمى اكياس الحبوب فى فتحات مختلفة الاشكال (مثلث – دائرة - مربع) – يتم الرمى من فوق الرأس فى الاهداف العلويه – يمكن استخدام الكرات المطاطه والبلاستيكيه مع التلاميذ الاكثر مهارة – اطلب من التلاميذ تحديد الاهداف الذى سيرمى الكيس اليه	
	النشاط الثانى	**حركات ايقاعية متنوعة :** تطبيقات انشطة الايقاع الحركى بالكرة : الانحاء – اللف – الدحرجة – التوازن - الرمى واللقف تطبيقات أنشطة حركية بالاطواق : الدحرجة - التدوير - عجلة القيادة – الدخول فى الطوق تطبيقات بعض انشطة الايقاع الحركى بالقفازات : مسح - تلويح - تحديد – خبط – تصفيق تطبيقات بعض انشطة الايقاع الحركى بالايشاريات : تلويح لاعلى ولاسفل - تموج – دوائر	
	النشاط الثالث	**قصة رحلة الى الشاطئ :** اشرح للتلاميذ وانت واقف امامهم فى فناء المدرسة : استعدو سوف تتحرك السيارة ببطئ حتى لا تصطدم بالسيارات الاخرى – الطريق خالى من السيارات (وقوف) المشى.ثم الجرى الخفيف ثم الجرى المتعرج - هيا نذهب الى السيارة (وقوف) المشى.اماما ثم الجرى السريع - وصول السيارة للشاطئ (وقوف) المشى للامام ثم الجرى السريع - الجرى لمياة الشاطئ والقفز فيها (وقوف) الجرى اماما ثم الوثب اماما مع ثنى الركبتين كاملا .	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس	الاخـــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق) — الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق) — النشاط الاول	  
النشاط الثانى	
النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ ق)	

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الاول الابتدائى	الاسبوع	الخامس	المحور	من أكون
إسم الدرس	انا مبتكر				

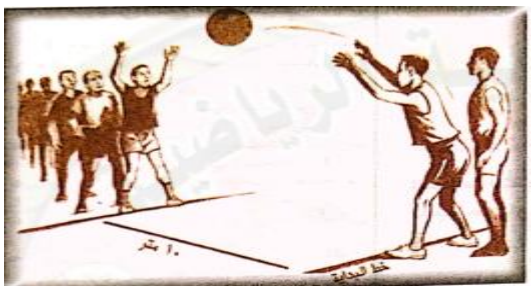
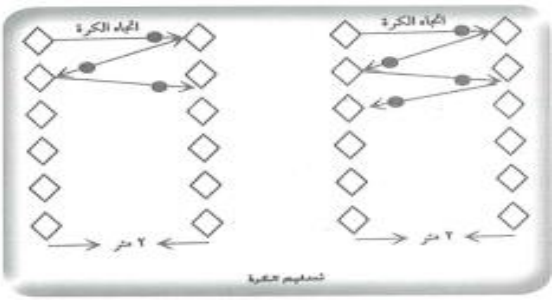
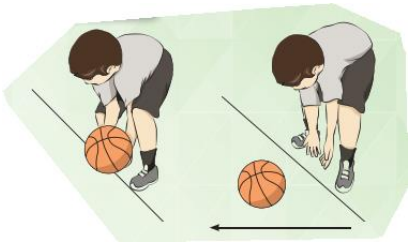
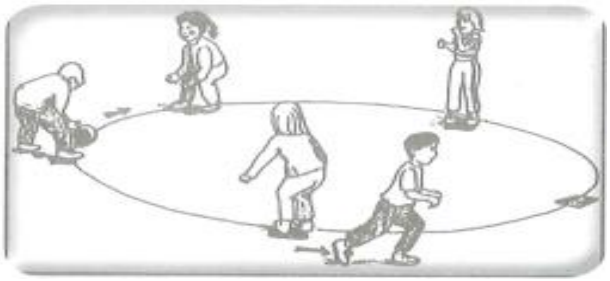
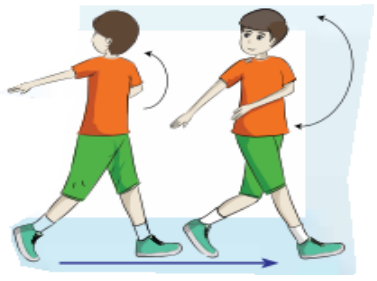
نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى مهارات حركة مختلفة فى الفراغ الشخصى والفراغ العام وفى اتجاهات مختلفة
٢	يشارك زملاءه من ذوى الاعاقه فى ممارسة أنشطة حركيه متنوعة - يحافظ على صحته ويحمى نفسه من الامراض
٣	يتقبل ذاته والاخرين من حوله – يتحرك فى مسارات باتجاهات مختلفة ليكون تشكيلات مختلفة

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	كرات منسوجه - اكياس حبوب - كرة سلة اوبد - فناء المدرسة – قواعد خشبية
	الاحماء	**لعبة تسليم الكرة :** يقف التلاميذ على هيئة صفوف كل صفين متقابلين ومع التليذ الاول فى كل صف كرة سلة – عند اشارة المعلم يرمى التلميذ رقم (١) الكرة الى زميله رقم (١) فى الصف المقابل ويستمر تسليم وتسلم الكرة حتى ينتهى الصفين - يقوم الصفوف الاخرى بتكرار نفس الاداء فى وقت واحد والمجموعة التى تنتهى اولا تكون هى الفائزة .	
الجزء الرئيسى (٥٠ ق)	النشاط الاول	**لعبة الكرة بدلا من الماء :** وقوف التلاميذ فى ثنائيات - مع كل تلميذين (ماسكين وكيس حبوب) - يقوم احد التلميذين بوضع الكرة داخل اللاقف ثم يرميها من اسفل الى التلميذ الاخر - يستمر الاداء بين التلميذين - يستبدل التلميذين اماكنهم - اطلب من التلاميذ التفكير فى وسيلة اخرى للقف الكرة .	
	النشاط الثانى	**دائرة الكرة :** تقسيم التلاميذ الى خمسة مجموعات - لكل مجموعة خمس قواعد مرقمه فى دائرة كبيرة يقف كل تلميذ على قاعده ويقوم التلميذ الاول بدحرجة الكرة فى اتجاه عقارب الساعة للتلميذ التالى حول الدائرة ثم يجرى عكس عقارب الساعة خارج الدائرة محاولا الوصول الى قاعدته مره اخرى قبل ان تصل اليه الكرة – يرسم خط عكس عقارب الساعة على الارض وخط اخر مع عقارب الساعة باسهم داخل الدائرة	
	النشاط الثالث	**تمرينات تمثيلية :** (للرقبة – للذراعين – للجذع – للبطن - للرجلين) تمرينات للرقبة :الطائرة فى السماء (وقوف ثبات الوسط) تحريك الرقبة للخلف ببطء تمرينات للذراعين : الطيور فى السماء (وقوف – الذراعان جانبا) الجرى مع تحريك الذراعين باستمرار تمرينات الجذع : الفلاح (وقوف . الذراعان عاليا) ميل الجذع اماما اسفل باستمرار تمرينات للبطن : الدراجه (رقود) رفع الرجلين زاوية (٤٥ °) ثنى الركبتين بالتبادل تمرينات للرجلين : سباق الجرى (وقوف) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين عاليا	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس	الاخـــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق) — الاحماء	 
الجزء الرئيسي (٥٠ ق) — النشاط الاول	
النشاط الثانى	 
النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ ق)	

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الاول الابتدائى	الاسبوع	السادس	المحور	من أكون
إسم الدرس	أنا الفائز				

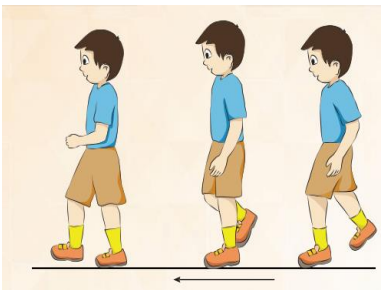
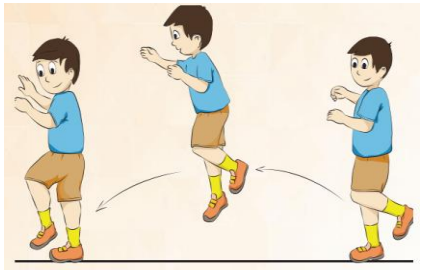
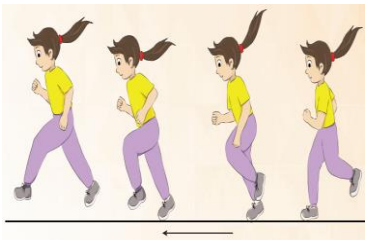
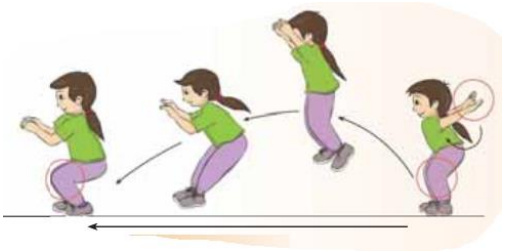
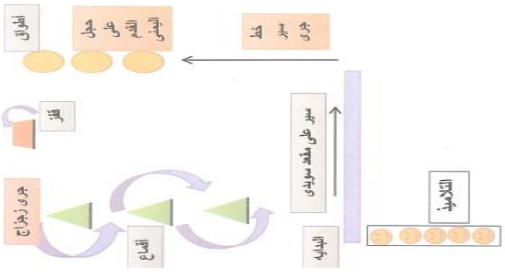
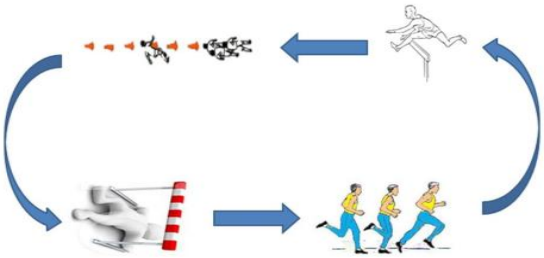
نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى بعض المهارات الحركية (التوازن – الزحلقة - الوثب - المد - الثنى - الدوران)
٢	يؤدى نشاط مركب لبعض مهارات الكرة (تنطيط – لقف - رمى)
٣	يتقبل ذاته والاخرين من حوله – يتحرك فى مسارات باتجاهات مختلفة ليكون تشكيلات مختلفة

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	كرات - اقماع - اطواق - صندوق قفز - مقعد سويدى
	الاحماء	**احماء حر :** بمساعدة التلاميذ جهز الفناء والادوات اللازمه للنشاط المشى حول الفناء الجرى حول الفناء المشى والجرى فى اتجاهات حره وعند الاشارة يقوم كل تلميذين بعمل دائرة الوثب لاعلى اكبر عدد من المرات - الحجل للامام بطول الملعب بالقدم اليمنى والعوده بالقدم اليسرى	
الجزء الرئيسى (٥٠ ق)	النشاط الاول	**الاتزان - الزحلقة - الوثب - الحجل :** يقف التلميذ على اطراف القدمين لمدة (٨) ثمان ثوانى يثب التلميذ بالقدمين معا لاعلى - الحجل على قدم واحده (٦) ست مرات متتالية الزحلقه للجانبين لمسافة ٤ م	
	النشاط الثانى	**العاب الكرة :** وقوف التلاميذ مواجه كل اثنين على مسافة ١متر ومعهم كرة - تمرير الكرة فيما بينهم عدة مرات (رمى ولقف الكرة) ارسم دائرة على الارض لكل تلميذين واطلب من التلميذ الاول تنطيط الكرة عددة مرات داخل الدائرة مع الاشارة للتلاميذ بتبديل الاداء مع الزميل الاخر .	
	النشاط الثالث	**اللعب بالادوات :** وقوف التلاميذ فى قاطرة وعند الاشارة يقوم التلميذ الاول بالمشى على مقعد سويدى ثم الوثب ثم الجرى داخل الاطواق ثم الجرى والوثب من فوق الصندوق ثم الجرى الزجزاجى بين الاقماع ثم الجرى والوقوف اخر القاطرة ويكرر الاداء لباقى التلاميذ مع مراعاة عوامل الامن والسلامه عند استخدام الادوات	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس	الاخـــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق) — الاحماء	  
الجزء الرئيسي (٥٠ ق) — النشاط الاول	
النشاط الثانى	
النشاط الثالث	 
الجزء الختامى (٢٠ ق)	

تقييم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الاول الابتدائى	الاسبوع	السابع	المحور	العالم من حولى
إسم الدرس	هيا نلعب				

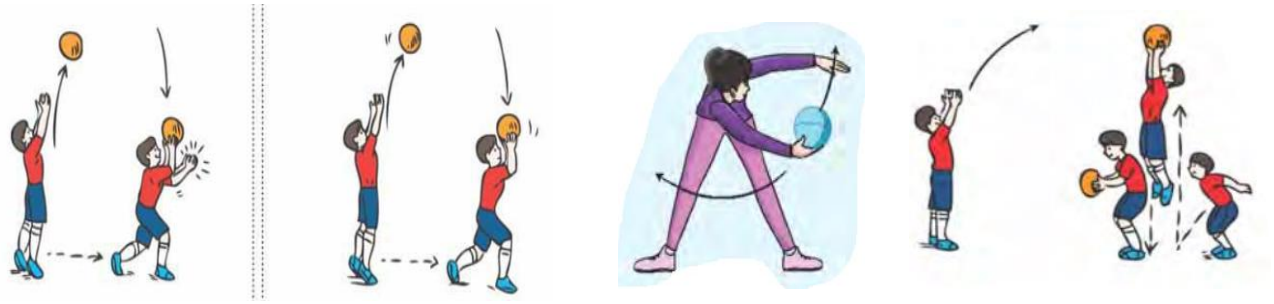
نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقاليه وغيرانتقاليه متنوعة بتوازن فى الفراغ الشخصى والفراغ العام
٢	يمارس عادات صحيه سليمه كاسلوب حياة - يمارس عادات قواميه سليمه تقيه من تشوهات القوام
٣	يتعاون مع زملائه فى اداء انشطه ومهارات حركيه مختلفة – يوظف بعض مفاهيم ومهارات المواد الدراسية من خلال انشطه

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	أطواق - مناديل - كرات - مقعد سويدى - اقماع
	الاحماء	**احماء حر :** بمساعده التلاميذ جهز الفناء والادوات اللازمة للانشطه - يقف التلاميذ تشكيل انتشار وتشغيل الموسيقى ومع كل تلميذ كره - مسك الكرة والرمى لاعلى واللقف (١-٤) ثم الدوران الى الخلف والرمى واللقف (٥-٨) - مسك الكرة باليدين مع ميل الجذع يمينا ويسارا (١-٨) مسك الكرة باليدين ثم ميل الجذع اماما وخلفا (١-٨) – مسك الكرة امام الجسم ثم اداء توقيت فى المكان سريع (١-٨)	
الجزء الرئيسى (٥٠ ق)	النشاط الاول	**ألعاب الركن :** الركن الاول : وضع مقعد سويدى مقلوب وفى نهايته مرتبه – يقف التلاميذ قاطرة امام نقطة البداية ويصعد تلميذ يلى الاخر للسير بطول المقعد عند الوصول لنهاية المقعد يقوم بالوثب على المرتبه ويكرر الاداء حتى ينتهى الجميع من اداء التمرين الركن الثانى : وضع ٤ اقماع المسافة بينهم ٢متروامام كل قمع ٣ اطواق صغيره - تقسيم التلاميذ الى مجموعات متساويه وتقف كل مجموعة امام احد الاقماع – يقوم الدليل بكل قاطرة بتصويب الطوق داخل القمع ثم الرجوع اخر القاطرة	
	النشاط الثانى	**البالون الحائر :** قسم التلاميذ الى مجموعتين متساويين والجلوس فى تشكيل صفين مواجهين جلوس طويل وبينهم حبل على ارتفاع نصف متر - ارم بالون على اقدام التلاميذ ليقوم كل فريق بضربها بالراس او القدم لتعديتها من فوق الحبل – احسب نقطه لكل فريق ينجح فى تعديه البالون للفريق الاخر – لا يجوز استخدام الايدى فى ضرب البالون	
	النشاط الثالث	**الثعلب فات :** اختيار احد التلاميذ ليقوم بدور الثعلب – وقوف باقى التلاميذ فى دائرة متجهين لمركز الدائرة - يبدأ اللعب بان يجرى الثعلب ويرد عليه الجميع (فات فات) فيقول (وفى ذيله) فيردون عليه (سبع لفات) – يكرر الاداء مع تبادل الادوار بين التلاميذ ليقوم بدور الثعلب	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس	الاخـــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق) — الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق) — النشاط الاول	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق) — النشاط الثانى	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق) — النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ ق)	

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الاول الابتدائى	الاسبوع	الثامن	المحور	العالم من حولى
إسم الدرس	الاصدقاء				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقاليه وغيرانتقاليه متنوعة بتوازن فى الفراغ الشخصى والفراغ العام
٢	يتقبل النصر والهزيمة (الروح الرياضية) - يتعاون مع زملائه فى اداء انشطه حركيه مختلفة
٣	يتعاون مع زملائه فى اداء انشطه ومهارات حركيه مختلفة – يشارك اعمال تطوعيه مثل نظافة الفصل والمدرسة

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	اطواق - كرات صغيرة مختلفة الالوان او اكياس حبوب - اشرطه
	الاحماء	**احماء حر :** بمساعدة التلاميذ جهز الفناء والادوات اللازمه للانشطه : الاحماء مع الموسيقى وعمل حركات سريعة من (المشى - الجرى – الوثب - الحجل - الزحلقة) الجرى كل اثنين معا - الجرى فى اتجاهات مختلفة يمينا ويسارا ، للامام وللخلف	
الجزء الرئيسى (٥٠ ق)	النشاط الاول	**نزهة الاصدقاء :** قسم الفصل الى اربع مجموعات متساويه - ارسم فى الملعب اربع مربعات تتسع كلا منها لفريق واحد - عند الاشارة تسرع كل مجموعة بدخول احد المربعات - بعد دخولهم المربع عليهم الجرى فى المكان - المجموعة التى تكتمل فى المربع اولا هى الفائزة	
	النشاط الثانى	**حيوانات وطيور فى بيتى :** ارسم خط بداية ونهاية الملعب - تقسيم التلاميذ الى قاطرتين متساويتين (قاطرة الطيور – قاطرة الحيوانات) - يقوم كل تلميذ باختيار اسم حيوان او طائر - قم بعمل سباق بين الطور والحيوانات على ان يقلد كل تلميذ حركات الحيوان او الطائرالذى اختاره - يبدأ السباق بين اول تلميذين وعند الوصول لخط النهاية يبدأ باقى التلاميذ وهكذا حتى ينتهى جميع التلاميذ من السباق .	
	النشاط الثالث	**نظافة بيتى :** قسم التلاميذ الى مجموعتين يقف كل مجموعة خلف خط البداية وبجوارهم صندوق به (كور ملونه صغيره او اكياس حبوب) يبعد خط البداية عن خط النهاية ١٠ م وعلى خط النهاية طوقان معلقان - عند سماع الاشارة يجرى التلميذ الاول ومعه كرة صغيرة ليقف عند خط التصويب ويصوب بالكرة داخل الطوق ثم يعود لخط البداية ليبدأ الزميل الذى يليه وهكذا الى ان تنتهى جميع الكور - لفائز من يصوب اكبر عدد من الاكياس او الكور داخل الطوق	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

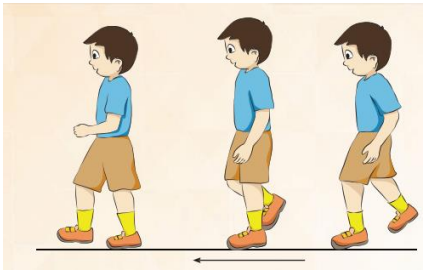
تشكيلات وإخراج الدرس

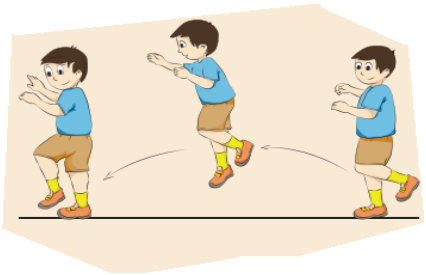
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

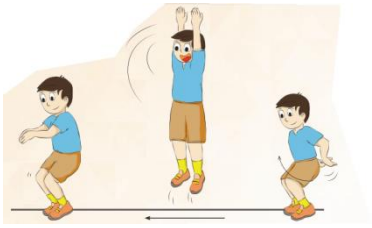
أجزاء الدرس	الاخـــــــــــــــراج

الجزء التمهيدى (٢٠ ق)

الاحماء





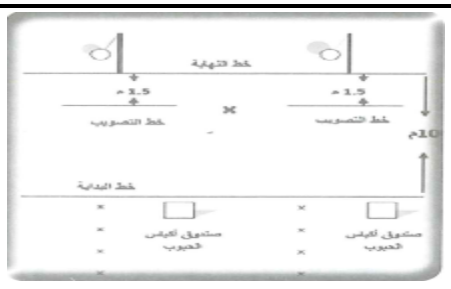


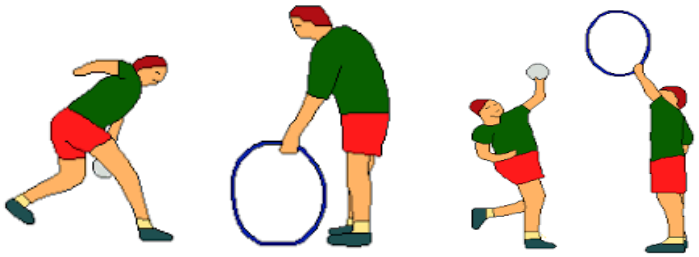
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)

النشاط الاول

النشاط الثانى

النشاط الثالث





الجزء الختامى (٢٠ ق)

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الاول الابتدائى	الاسبوع	التاسع	المحور	العالم من حولى
إسم الدرس	ألعب وتعلم				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقاليه وغيرانتقاليه متنوعة بتوازن فى الفراغ الشخصى والفراغ العام
٢	يتعاون مع زملائه فى اداء انشطه حركيه مختلفة
٣	يوظف بعض مفاهيم ومهارات المواد الدراسية الاخرى من خلال اللعب (النباتات - الفاكهه - الخضروات)

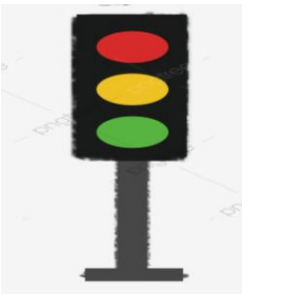
اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	اقماع - اطواق - حواجز - كرة - اعلام اصفر واحمر واخضر
	الاحماء	**احماء حر :** بمساعدة التلاميذ جهز الفناء والادوات اللازمة للنشاط الجرى المتعرج حول الادوات الجرى مع دحرجة الطوق اماما الجرى فى جميع اجزاء الملعب وعند سماع الاشارة الوقوف فى صفوف ثم الجرى فى شكل دائرة	
الجزء الرئيسى (٥٠ ق)	النشاط الاول	**التصويب على المرمى :** وقوف التلاميذ فى قاطرتين وامام كل قاطرة قمعان على خط واحد مسافة بينهم ٣متر ومع كل تلميذ كره – عند الاشارة يقوم اول تلميذين بالقاطرتين وضع الكرة على الارض ومحاولة دحرجة الكرة باستخدام القدمين لتمريرها بين القمعين ومحاولة تسجيل هدف - القاطرة التى تحرز اكبر عدد من الاهداف تكون هى الفائزة	
	النشاط الثانى	**اشارات المرور :** انتشار التلاميذ فى الملعب - ارفع العلم الاخضر ليجرى التلاميذ بسرعة - ثم ارفع العلم الاصفر ليجرى التلاميذ ببطء - ثم ارفع العلم الاحمر ليقف التلاميذ مع الجلوس على اربع - كرر النشاط والتلميذ الذى يخطئ يخرج خارج اللعبة	
	النشاط الثالث	**ابحث بالحركة :** قسم الفصل الى صفين مواجهين الاول فاكهه والثانى خضروات قم بالنداء على احدهم (خضروات مثلا) ليقوم بالجرى تلاميذ هذا الصف ويتبعهم الصف الاخر محاولين لمسهم – ثم العوده لاماكنهم الاصلية وتكرار الاداء – تحسب نقطه للصف الذى لمس اكبر عدد من تلاميذه	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس	
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول
	النشاط الثانى
	النشاط الثالث
الجزء الختامى (٢٠ ق)	

الاخـــــــــــــــــــراج



تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الاول الابتدائى	الاسبوع	العاشر	المحور	العالم من حولى
إسم الدرس	ألعب مع الموسيقى				

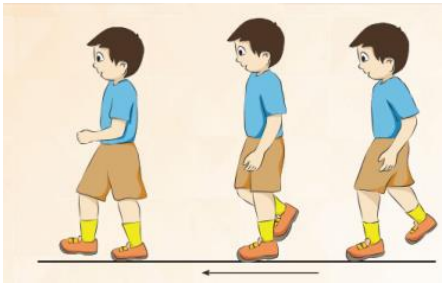
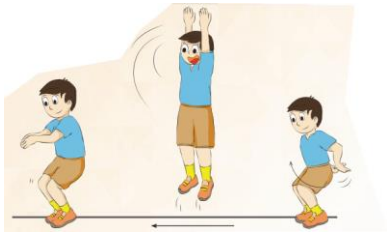
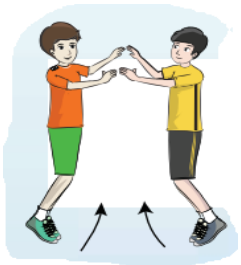
نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقاليه وغيرانتقاليه متنوعة بتوازن فى الفراغ الشخصى والفراغ العام
٢	يتقبل النصر والهزيمة (الروح الرياضية) - يؤدى تمرينات فنية ايقاعية بسيطه بمصاحبة الموسيقى
٣	يتعاون مع زملائه فى اداء انشطه ومهارات حركيه مختلفة

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	اطواق - كرات مختلفة الالوان - عصا - اشرطه - مكعبات
	الاحماء	**الاحماء الحر :** بمساعدة التلاميذ جهز الفناء والادوات اللازمة للنشاط – المشى.والجرى مع الايقاع - الجرى لنقل الكرات من جانب الملعب الى الجانب الاخر - المشى.للمس الحائط باليد ثم العوده جرى ليلحق كل تلميذ احد الكرات الموجوده بالجانب الاخر - اللعب الحر بالكرات	
الجزء الرئيسى (٥٠ ق)	النشاط الاول	**الصحون الطائرة :** وقوف التلاميذ فى تشكيل صفين مواجه ويحمل كل تلميذ رقم - قف بين الصفين وبيدك الصحون الطائرة – تبدأ اللعبة برمى احد الصحون عاليا واطلاق رقم (١) مثلا ليقوم التلمذان اللذان يحملان الرقم (١) لالتقاط الصحن والعوده الى فريقة - الفريق الحاصل على اكبر عدد من الصحون هو الفائز	
	النشاط الثانى	**اللعب مع الاطواق :** وقوف التلاميذ فى دائرة وامام كل تلميذ طوق - عند سماع الموسيقى اطلب منهم (المشى. - الجرى - الوثب) حول الطوق عند سماع الاشارة الثانية عليهم (الوقوف على قدم واحده داخل الطوق) التلميذ الذى ينفذ الامر خطأ يخرج من المنافسه	
	النشاط الثالث	**بينى فى المدرسة :** اطلب من جميع التلاميذ مشاركتك النشاط (على ان تقوم انت بدور الفيل بينى) قم بعمل القفز للامام - ثنى الجذع قليلا للامام وتشبك اليدان اماما مع مرجحة الذراعين من جانب لاخر – خطوات مشى ثقيلة على الارض مع صفير بينى - المشى فى صف واحد فى الفناء	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس	الاخـــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق) — الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق) — النشاط الاول	
النشاط الثانى	
النشاط الثالث	  
الجزء الختامى (٢٠ ق)	

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الاول الابتدائى	الاسبوع	الحادى عشر	المحور	العالم من حولى
إسم الدرس	أنشطة حره				

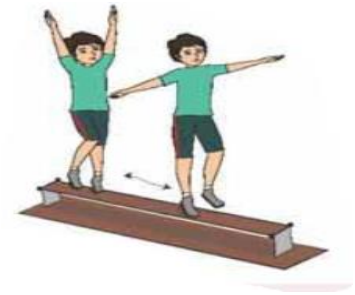
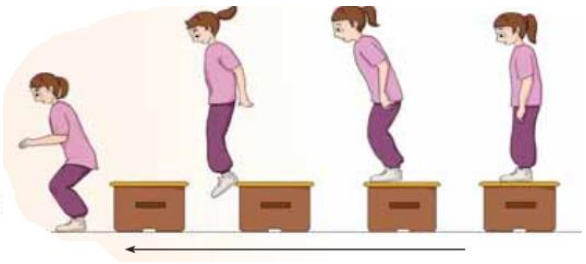
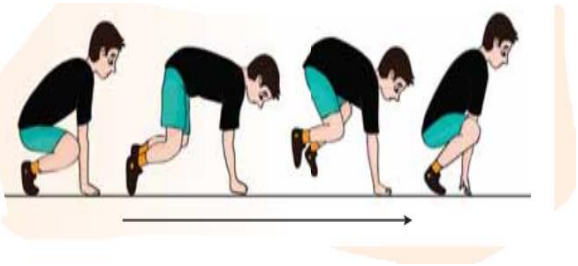
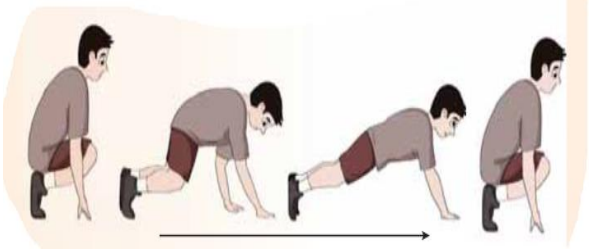
نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقاليه وغيرانتقاليه متنوعة بتوازن فى الفراغ الشخصى والفراغ العام
٢	يتقبل النصر والهزيمة (الروح الرياضية) - يمارس عادات قواميه سليمة تقيه من تشوهات القوام
٣	يتعاون مع زملائه فى اداء انشطه ومهارات حركيه مختلفة – يشارك اعمال تطوعيه مثل نظافة الفصل والمدرسة

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	اطواق - كرات مختلفة الالوان - عصا - اشرطه - مكعبات - مقعد سويدى
	الاحماء	**احماء حر :** بمساعدة التلاميذ جهز الفناء والادوات اللازمة للنشاط المشى والجرى مع الايقاع فى اتجاهات حره وعند الاشارة يقو م كل تلميذين بعمل دائرة - المشى.حول مربع المقاعد السويدية وعند الاشارة الجلوس على المقعد - الوثب لاعلى اكبر عدد من المرات - المشى فى قاطرات كل قاطرة حول مقعد سويدى ثم يكرر بالجرى	
الجزء الرئيسى (٥٠ ق)	النشاط الاول	**بطوطه النشيطه :** احكى مع تلاميذ انه كانت هناك مجموعة من الحيوانات تعيش فى بيت واحد صغيروالطعام قليل فقررو الذهاب الى مكان جديد ووزع الحصان العمل على كل طائر وحيوان وتعانو جميعا فى بناء بيت جديد وجمع المحصول - البطه (كاك كاك) : رفع العقبين وثنى الركبتين - الحصان : المشى.على اربع - البط والاوز يبذرون الحب : ثنى الذراع وتحريكه رفعا وخفضا - الجاموسه تسقى الارض : تشبيك اليدين اماما مع تقليد صوتها	
	النشاط الثانى	**لعبة الثعلب والكتاكيت :** وزع الادوار على التلاميذ بحيث يقوم كل تلميذ بدور احد الطيور والحيوانات - تقف الفرخة وسط الفناء وحولها الكتاكيت وفى جانب الفناء توجد كراسى صغيرة يقف على احدها الثعلب - عند اشارة البدء تبدأ الكتاكيت ف التحرك بعيدا عن الام وبعد قليل يظهر الثعلب لاصطيادها - عندها ينبح الكلب منذا بوصول الثعلب الذى يجرى وراء الكتاكيت والذى يمسكه ياخذه الى بيته	
	النشاط الثالث	**قصه وينى واصدقائه :** بمساعدتك يؤدى التلاميذ حركات البحث عن الطيور من وضع الانتشار الحر بالملعب : (وينى) الدبدوب : وضع اليدين على الارض وعدم ثنى الركبتين ثم التحرك للامام نمور : القفز - الحمار : المشى على اربع الكانجرو : ثنى الركبتين والجذع قليلا للامام ثم الوثب	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس	الاخـــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق) — الاحماء	 
الجزء الرئيسي (٥٠ ق) — النشاط الاول	
النشاط الثانى	
النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ ق)	

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الاول الابتدائى	الاسبوع	الثانى عشر	المحور	العالم من حولى
إسم الدرس	(التقييم) نحن متميزون				

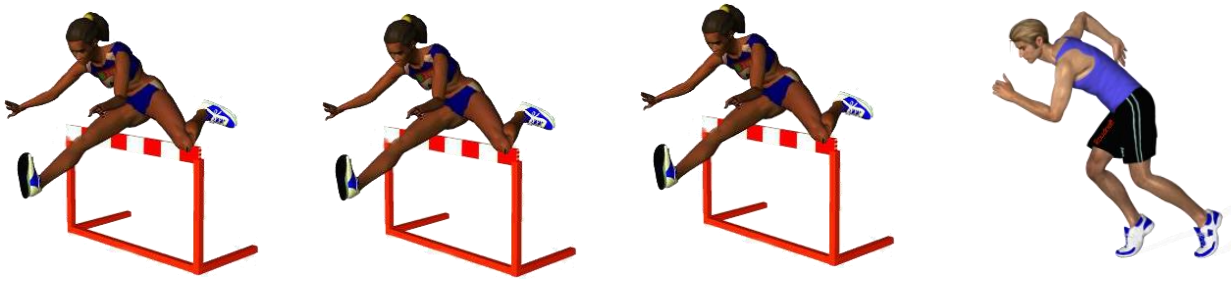
نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى نشاط مركب يقيس بعض الحركات الانتقاليه وغير الانتقاليه بتوازن فى الفراغ الشخصى والفراغ العام
٢	يتقبل النصر والهزيمة (الروح الرياضية) - يمارس عادات قواميه سليمة تقيه من تشوهات القوام
٣	يتعاون مع زملائه فى اداء انشطه ومهارات حركيه مختلفة

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	اطواق - مقعد سويدى - كرات مختلفة الالوان - عصا - اشرطه - مكعبات
	الاحماء	**احماء حر :** بمساعدة تلاميذك جهز الفناء والادوات اللازمة للنشاط - المشى والجرى مع الايقاع فى اتجاهات حره وعند الاشارة يقوم كل تلميذين بعمل دائرة - المشى.حول مربع المقاعد السويدية وعند الاشارة الجلوس على المقعد - الوثب لاعلى اكبر عدد من المرات - المشى.فى قاطرات كل قاطرة حول مقعد سويدى ثم يكرر بالجرى	
الجزء الرئيسى (٥٠ ق)	النشاط الاول	**اللعب مع الاطواق :** وقوف التلاميذ فى دائرة وامام كل تلميذ طوق على الارض - عند سماع الموسيقى اطلب منهم (المشى - الجرى - الوثب) حول الطوق - عند سماع الاشارة الثانية عليهم (الوقوف على قدم واحده داخل الطوق) عند الاشارة الثالثة يقومو بالوثب داخل وخارج الطوق التلميذ الذى ينفذ الامر خطأ يخرج من المنافسه	
	النشاط الثانى	**قطار الارقام :** حدد خطى البداية والنهاية – قسم الفصل الى اربعة قاطرات والوقوف خلف خط البداية - وضع اربعة حواجز على ارتفاع مناسب امام كل قاطره - التلميذ الاول من كل قاطره يقوم بالجرى ثم الوثب من فوق الحواجز الاربعه – الفائز من يصل اولا - ويكرر الاداء مع مراعاة عوامل الامن والسلامه عند اداء التمرين	
	النشاط الثالث	**حديقة الحيوان :** حدد خط بداية ونهاية للملعب – وضع اربعة اطواق بشكل عمودى واربعة عصى بشكل متوازى وبينهم مسافة مناسبة ومقعد سويدى مقلوب - وقوف التلاميذ صف واحد امام الادوات التى قمت بترتيبها - عند الاشارة يقوم التلميذ الاول ببدء النشاط بالوثب مع ضم القدمين داخل الاطواق ثم الوثب فتحا خارج الطوقين والحجل على القدم اليمنى ما بين العصا ثمالجرى والمشى.المتوازن على مقعد سويدى وهكذا يكرر الاداء مع مراعاة عوامل الامن والسلامه عند اداء التمرين	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس	الاخـــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق) — الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق) — النشاط الاول	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق) — النشاط الثانى	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق) — النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ ق)	

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات